お知らせ

シリーズ 健康増進計画⑥

香美市健康増進計画は、市民の皆さま一人ひとりが、健康づくりについて関心をもち、できることから取り組んでいただけるよう策定されました。

くち ～お口の健康～

①食物をよくかんで、味わいながら食べること
②食感や歯ごたえを感じること
③はっきりした発音で話せること
④おしゃべりを楽しむこと

これらはすべて口と歯が健康でなければできません。また、口や歯の健康状態は全身の健康状態を左右します。近年、多くの調査研究から、メタボリックシンドロームとお口の健康、とりわけ歯周病が心臓病、糖尿病、肥満など、全身の健康に深く関係していることがわかりました。

歯周病は生活習慣病です

歯周病危険度チェック

該当箇所の□にチェック☑をしましょう。

□食事は不規則になりがち
□満腹になるまで食べる
□よく噛まないで飲み込む
□食後に必ず歯を磨くわけではない
□喫煙習慣がある
□甘いものなどの間食、夜食をよく摂る
□歯ごたえのある食べ物はあまり食べない
□ストレスを感じることが多い
□歯の定期健診を受けたことがない

該当する項目はいくつありましたか。歯周病予防のために該当する項目を減らしましょう。

セルフケアは３ステップ

歯周病の予防、治療には、自分で手入れをするセルフケアと歯科医師、歯科衛生士のプロフェッショナルケアが欠かせません。セルフケアの効果を高めるために、①歯ブラシによるブラッシング②デンタルフロスや歯間ブラシを用いた歯間清掃③殺菌効果のある洗口液での洗口の３ステップが勧められています。あわせて、定期的に歯科医師や歯科衛生士に口の中をチェックしてもらうことが大切です。セルフケアとプロのケアを両輪として、自分の歯を守り、メタボリックシンドロームを予防しましょう。

よく噛めば、脳が感じて食べすぎストップ

誰にでも共通した効果的な肥満対策は、しっかりよく噛んで食べることです。脳にはよく噛むと食べたエネルギーの量に関わらず、少量でも満腹と感じられる仕組みが備わっています。そして、よく噛むことで集中力や注意力がアップしたり、脳が目覚めます。また、エネルギーの代謝も促進され、内臓脂肪の燃焼にも効果があることがわかっています。

大切な唾液(だえき)の働き、現代人は減少気味です

唾液には、脂肪やデンプンを分解する消化酵素や、抗菌作用のある酵素など、さまざまな成分が含まれており、全身の健康と深いかかわりがあります。

１日に１．５～２ℓの唾液が分泌されますが、やわらかい食べ物を好んだり、よく噛む習慣がなくなると分泌量が減少し、唾液を出す機能が衰えます。一般的に、加齢とともに口やあごの筋肉の働きが低下し、歯の喪失も進むため噛む機能が衰えます。唾液の分泌を促すためにも噛む機能が衰えないように歯の喪失を防ぐことが大切になります。

【問い合わせ先】健康づくり推進課　☎59−3151

ご注意ください　相談室だより ～出会い系サイト～

メールの相手はサクラ？

出会い系サイトなどを通じて、芸能人や芸能人のマネージャーを名乗る人物や、大金をくれるという異性とメールのやり取りをしていませんか？あるいは、メールのやり取りをほとんどしていないのに次々とお金を請求されたり、メールをやめようとすると、「利用料金は出してあげる」などと言われていませんか？

サクラの立証は難しい！

このような内容に心当たりのある方は、騙されている可能性があります。メールをやり取りしている相手がいわゆるサクラだったとしても、その立証は難しく、また、有料サイトの契約は通信販売にあたるため、クーリング・オフできません。そして、支払ってしまったお金を取り戻したり、サイトの運営業者と交渉することは容易ではありません。

広告メールの増加

最近では、芸能情報・アニメ・ゲーム・占い・競馬情報・懸賞・音楽配信など、いろいろなサイトに登録したら、出会い系サイトから広告メールが次々届くようになった、というケースが増えています。

それらには、メールの送受信無料と書かれていることも多いようですが、実際には、無料ではなく、すぐにさまざまな名目でお金を請求されます。

出会い系サイトの請求

架空請求メール

多くの出会い系サイトは、サイトからポイントを購入し、相手とメールを交わすたびにポイントが減っていきます。

しかし、興味本位で出会い系サイトにアクセスしただけで、料金を請求されることもありますし、利用した覚えのない有料サイトの料金を請求する架空請求メールが送られてくることもあります。利用していないのであれば、支払う必要はありません。不当な請求に対して一度支払ってしまうと、さらに請求がきます。

教えない！払わない！

インターネットは匿名性が高く、誰でも芸能人などになりすますことができます。見ず知らずの他人が利用料金を出してくれたり、大金を提供してくれることはあり得ないことを自覚し、メールの相手に安易に自分の個人情報を教えないように気をつけましょう。また、不当に料金を請求されても、あわてて業者に連絡せず、お金を支払う前に相談してください。

【ご相談・お問合せ先】
商工観光課　☎53−1084
９時～１２時、１３時～１６時
※土・日・祝日・年末年始は休み